

スクールランチ

2022.5.31
岩国市立麻里布小学校

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかむことを意識してみましょう。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい



ひみこの
はがい～ぜ!

歯は一生使い続ける大切なものです。歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあります。

この合い言葉で、かむことの8つのよい効果を覚えよう!

オススメ!! 給食レシピ

★ サマー肉じゃが ★

材料(4人分)

- 豚もも肉 100g
- しらたき 60g
- じゃがいも 200g
- たまねぎ 150g
- にんじん 40g
- 冷凍コーン 20g
- むぎ枝豆 20g
- サラダ油適量
- さとう 小さじ2
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- カレー粉 小さじ1/2

作り方

- 鍋で豚肉を油で炒める。
- たまねぎ、にんじんも入れて炒める。
- じゃがいもを入れ、水をひたひたに入れて煮る。
- 野菜に火が通ったら、しらたき、コーン、調味料を入れて煮含める。
- さいごに枝豆を入れて完成!!

◎ カレー粉を効かせると、夏の暑い時期でも煮物が食べやすくなります!

給食のおすすめメニューを紹介します。ぜひお試しください!



食べることは生きること ～6月は「食育月間」です! 日々の「食べること」を見直してみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をついている。

参考: 農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

6月 予定献立

給食で使用しなかった食品をおもに載せています。毎食、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。

日曜日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになる 黄色の食品	おもに体をつくるもとになる 赤色の食品	おもに体の調子を整える 緑色の食品	そのほかの 食品	I類キー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
1 水	主食 主菜 副菜	ごはん ぶたキムチ たぬき汁 牛乳	米 いりごま、ごま油 こんにゃく	ぶた肉 豆腐、油あげ、麦みそ 牛乳	キムチ、たくあん、もやし、ごぼう、えのきたけ、にら、しょうが にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ	しょうゆ、塩、みりん にぼし	597 kcal 22.7 g 17.2 g 2.3 g	魚介 いも
2 木	主食 主菜 副菜	たてわりパン チキンウインナーのケチャップソース ポイルキャベツ むぎのスープ 牛乳	パン おおむぎ、じゃがいも、米油	チキンフランク とり肉 牛乳	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう	ケチャップ 塩 しょうゆ、塩、コンソメ、こしょう、白ワイン	565 kcal 24.0 g 21.4 g 2.8 g	豆 海藻
3 金	主食 主菜 副菜	ごはん チキンチキンごぼう けんちん汁 牛乳	米 かたくり粉、米油 三温糖、こんにゃく、米油	とり肉 豆腐、油あげ 牛乳	ごぼう、えだまめ だいこん、にんじん、きぬさや、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、塩、酒、かつおぶし	625 kcal 22.6 g 22.9 g 1.8 g	卵 緑黄色 野菜
6 月	主食 主菜 副菜	パン シーフードスパゲティ アスパラサラダ オレンジ 牛乳	パン ハーフスパゲティ、オリーブ油 米油、三温糖	むきえび、いか、ベーコン サラダチキン 牛乳	たまねぎ、エリンギ、トマト缶、パセリ、にんにく アスパラガス、キャベツ、きゅうり、コーン オレンジ	白ワイン、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう 塩、酢	585 kcal 25.9 g 17.1 g 2.4 g	豆 いも
7 火	主食 主菜 副菜	ごはん みそなっとう やさいのうまに 牛乳	米 三温糖、じゃがいも、こんにゃく、米油	なっとう、ぶたひき肉、赤みそ とり肉、生揚げ 牛乳	ねぎ ごぼう、にんじん、さやいんげん、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん	624 kcal 26.1 g 19.6 g 1.3 g	魚介 果物
8 水	主食 主菜 副菜	ごはん あじのレモン風味 わかピーあえ まめとん汁 牛乳	米 米油、三温糖、かたくり粉 じゃがいも	あじ しそ入わかめ(わかめ、ごま、しそ) ぶた肉、白花まめ、豆腐、麦みそ牛乳	レモン果汁 もやし、ピーマン ごぼう、ささき、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒 かつおぶし	619 kcal 26.0 g 17.3 g 1.6 g	卵 きのこ
9 木	主食 主菜 副菜	パン 具だくさんカレースープ いろどりサラダ 牛乳	パン じゃがいも 米油、三温糖、米油	ウインナー、ミートボール(とり肉、ぶた肉、たまねぎ、パン粉) ツナルーク、大豆水煮 牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、セロリ、パセリ、にんにく キャベツ、きゅうり、トマト、コーン	白ワイン、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう 塩、こしょう、酢	553 kcal 24.7 g 19.9 g 2.8 g	魚介 種実
10 金	主食 主菜 副菜	ごはん マーボー豆腐 いとかまとキャベツのごますあえ 牛乳	米 米油、三おんとう、ごま油、かたくり粉 三おんとう、ごま	ぶたひき肉、豆腐、赤みそ 糸かまぼこ(たら、でん粉、みりん、塩、砂糖) 牛乳	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にら、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酒、トウバンジャン、とうがらし 酢、しょうゆ	622 kcal 27.3 g 20.5 g 1.6 g	卵 海藻

日曜日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになる 黄色の食品	おもに体をつくるもとになる 赤色の食品	おもに体の調子を整える 緑色の食品	そのほかの 食品	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
13月	主食	パン 県産りんごジャム	パン,ジャム				564 kcal	小魚 緑黄色 野菜
	主菜	とりとズッキーニのスープに	じゃがいも	とり肉,水煮大豆	だいこん,たまねぎ,にんじん,ぶ なしめじ,セロリー	白ワイン,コンソメ,しょうゆ, 食塩,こしょう	22.8 g	
	副菜	あまなつみかんサラダ 牛乳	米油	牛乳	キャベツ,きゅうり,なつみかん	酢,塩,こしょう	19.0 g 2.1 g	
14火	主食	ごはん	米				585 kcal	卵 種実
	主菜	ぶた肉のしょうがやき	米油, 三温糖	ぶた肉	たまねぎ,ピーマン,にんじん, しょうが	しょうゆ,酒,みりん	25.0 g	
	副菜	県産はもだんご汁 牛乳	じゃがいも,こんにゃく,米油, 三おんどう	豆腐,油あげ,ハモ入りつま れ(タライトヨリ,ハモ,山羊) 牛乳	だいこん,ごぼう,こまつな,ねぎ	かつおぶし,昆布, しょうゆ,食塩	17.2 g 1.8 g	
15水	主食	ごはん	米				593 kcal	いも 乳製品
	主菜	とりのたかな和え	米油	とり肉	たかなづけ	しょうゆ,酢,みりん	25.7 g	
	副菜	きゅうりとトマトとおおほ和え じばさんみそ汁 牛乳	ごま油,三温糖	しらす干し とうふ,油あげ,麦みそ 牛 乳	きゅうり,トマト しそ葉,だいこん,たまねぎ,こま つな,にんじん	塩 にぼし	16.5 g 2.2 g	
16木	主食	きつねうどん	うどん, 三温糖	とり肉,油あげ			580 kcal	魚介 果物
	主菜	県産れんこん入りコロッケ	コロッケ(じゃがいも,れんこん,ほ うれん草,にんじん,パン粉),米油		干しいたけ,たまねぎ,ほうれん そう,にんじん,ねぎ	しょうゆ,かつおだ し,塩,酒,本みりん	21.6 g	
	副菜	ハムとやさいのいためもの おのちゃムース 牛乳	米油	チキンハム 小野茶ムース (乳製品,牛乳,緑 茶,ほうれん草,抹茶) 牛乳	キャベツ,もやし	塩,しょうゆ	27.4 g 2.1 g	
17金	主食	ごはん	米				633 kcal	卵 小魚
	主菜	ドライカレー	米油,こむぎ粉,パン粉,カレ ールウ	ぶたひき肉,牛ひき肉,水煮 大豆	にんじん,たまねぎ,ごぼう,ピー マン,にんにく	赤ワイン,カレー粉,チ ャップ,ソース,しょう ゆ,コンソメ	22.8 g	
	副菜	生とうもろこしのサラダ 牛乳	米油	干ひじき 牛乳	とうもろこし,きゅうり,キャベツ	しょうゆ	20.0 g 1.8 g	
20月	主食	パン	パン				570 kcal	魚介 種実
	主菜	じゃがいものチーズに	じゃがいも	ベーコン,白いんげんまめ, チーズ	たまねぎ,にんじん,コーン,パセ リ	コンソメ,塩,こしょう	24.6 g	
	副菜	レタスとトマトのスープ さくらんぼ 牛乳	米油	とり肉,生揚げ 牛乳	レタス,トマト,さやいんげん さくらんぼ	塩,こしょう,白ワ イン,しょうゆ	21.6 g 2.3 g	
21火	主食	ごはん	米				641 kcal	卵 小魚
	主菜	いわしのうめに		いわし梅煮(いわし,梅,しそ)			24.4 g	
	副菜	かわりきんぴら とうふだんごのみそ汁 牛乳	こんにゃく,ごま油,三温糖,い りごま 白玉粉,小麦粉,じゃがいも	ぶた肉,さつまあげ,大豆水 煮 豆腐,わかめ,麦みそ 牛乳	にんじん,ごぼう,ピーマン たまねぎ,ぶなしめじ,こまつな	しょうゆ,酒,とうが らし,食塩 煮干し	17.8 g 2.3 g	
22水	主食 主菜	トマトピラフ	米,オリーブ油	とり肉	トマト,コーン	コンソメ,食塩,白 こしょう	580 kcal 21.2 g	乳製品 海藻
	副菜	ワンタンスープ あじさいゼリー 牛乳	わんたん(ぶた肉,たまねぎ,ねぎ, しいたけ,にんじん,しょうがにんに く,小麦粉,でんぷん) ぶどうゼリー,なしゼリー, マスカットゼリー	ぶた肉,生揚げ 牛乳	キャベツ,にんじん,たまねぎ,も やし,にら	中華スープ,しょう ゆ	17.3 g 2.1 g	
	主菜	こくとうパン	黒糖パン				636 kcal	
23木	主菜	ぎょかいのマリネ	かたくり粉	ホキ,さけ	たまねぎ,ピーマン,赤黄ピーマン,	酢,塩,こしょう,	27.4 g	豆 果物
	副菜	とうにゅうスープ 牛乳		とり肉,ベーコン,豆にゅう,白 みそ 牛乳	だいこん,にんじん,ほうれんそう	コンソメ,塩,こしょ う	22.8 g 2.4 g	
	主食	ふわふわたまごどん (ごはん・ふわふわどんのぐ)	米,ふ	とりひき肉,たまご,豆腐,ち くわ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	かつおぶし,しょう ゆ,酒,みりん	587 kcal 24.9 g	
24金	副菜	キャベツのうめおかかあえ ミニみかんゼリー 牛乳	ゼリー	かつおぶし 牛乳	キャベツ,こまつな,ねりうめ	しょうゆ	16.0 g 1.5 g	いも
	主食	アップルパン	パン		ドライアップル		656 kcal	
	主菜	とり肉のトマトに	じゃがいも,三温糖,米油	とり肉	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ, ブロッコリー,すりおろしりんご	塩,こしょう,チヤ ップ,ウスターソース	27.7 g	
27月	副菜	ごまじゃこサラダ ヨーグルト 牛乳	いりごま,ごま油	チキンフレーク,しらす干し ヨーグルト 牛乳	キャベツ,きゅうり,セロリー	酢,しょうゆ	20.9 g 2.2 g	果物
	主食	ごはん さけふりかけ	米	さけふりかけ(さけ,のり,こんぶ)			583 kcal	
	主菜	サマー肉じゃが	こんにゃく,じゃがいも,米油, 三温糖	ぶた肉	たまねぎ,にんじん,コーン,えだ まめ	しょうゆ,酒,カレー 粉,塩,しょうゆ	23.0 g	
28火	副菜	すまし汁 牛乳		豆腐,油あげ,わかめ 牛乳	だいこん,えのきたけ,干しい たけ,ねぎ	かつおぶし,塩, しょうゆ	16.3 g 1.4 g	小魚
	主食	えだまめしそごはん	米		しそごはんの素,えだまめ		547 kcal	
	主菜	あじのきらきらなんばん	かたくり粉,米油,三温糖,ごま油	あじ,寒天	たまねぎ,きゅうり	しょうゆ,酢,塩	23.6 g	
29水	副菜	うおそうめん汁 牛乳		豆腐,うおソーメン(イトヨリ, でんぷん) 牛乳	にんじん,えのきたけ,ねぎ	かつおぶし,しょう ゆ,にぼし	16.2 g 1.8 g	果物
	主食	パン(スライスいり)	パン				618 kcal	
	主菜	ミートソース	パン粉,三温糖	牛ひき肉,ぶたひき肉,豆腐	たまねぎ,にんじん	チヤップ,ウスター ソース,白ワイン, からし,塩	27.7 g	
30木	副菜	ABCスープ ゆでとうもろこし 牛乳	アルファベットマカロニ,じゃ がいも	とり肉,白いんげんまめ 牛乳	キャベツ,パセリ とうもろこし	塩,こしょう,コン ソメ	21.5 g 2.3 g	魚介 緑黄色 野菜

地 場 産 週 間

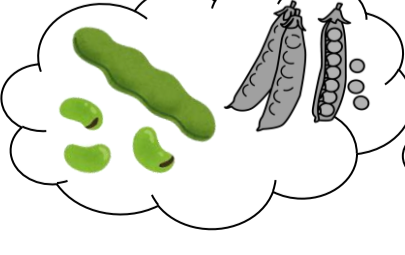
山口県産の食材を食べよう!

下線が県産を使う
予定のものです

1年生お手伝い

1年生がとうもろこしの皮むきのお手伝いをします!

17日(金)、30日(木)に給食で使うとうもろこしを
前日に1年生が皮むきをする予定です。
お手伝いすることで、食材に興味をもち、食べる
意欲にもつながれると思います!



ほかにもこんなお手伝いはどうですか?
グリーンピースさやむき・空豆のさやむき
スナックエンドウのすじとり
旬のおいしい食材がたくさん!ぜひやってみてね!

